

## ارزش تغذیه ای آجیل شب یلدا

آجیل شب یلدا به دلیل مغزها و خشکبار فراوان و متنوعی که دارد از نظر ارزش تغذیه ای بسیار ارزشمند است. آجیل از جمله مواد غذایی است که در میهمانیهای رسمی ما به کار می رود و جزء مواد غذایی گران قیمت است. آجیل این شب برخلاف آجیل عیدنوروز، خام بوده و نمک ندارد این آجیل به آجیل شیرین معروف است و از آنجایی که بو داده نیست، از نظر متخصصان تغذیه مفیدتر هم هست.



### پسته

این مغز به شدت به افرادی که گیاهخوار هستند توصیه می شود زیرا در آن مقادیر بالایی از آهن و کلسیم وجود دارد به طوری که در هر ۱۰۰ گرم از آن ۱۱۰ میلی گرم کلسیم و ۳ میلی گرم آهن وجود دارد. این مغز به افرادی که دچار کم خونی هستند و یا خانمهای باردار نیز توصیه می شود. پسته فولات نسبتا بالایی نیز دارد و به این دلیل به افرادی که دچار بیماری قلبی هستند نیز توصیه می شود.

### بادام

این مغز از نظر تغذیه ای ارزش غذایی بسیاری دارد به طوری که هر ۱۰۰ گرم از آن ۲۱ گرم پروتئین دارد و بهتر از بادام زمینی به عنوان منبع مناسبی از پروتئین محسوب می شود. به علاوه در این مغز در حدود ۲۴۰ میلی گرم کلسیم وجود دارد که می تواند در افرادی که در معرض پوکی استخوان هستند و قادر به مصرف شیر نیستند مورد استفاده قرار گیرد.

## گردو

از مغزهایی است که در آجیل شب یلدا از آن استفاده می شود. در هر ۱۰۰ گرم گردو، حدود ۶۸ گرم چربی وجود دارد که قسمتی از این چربی شامل اسیدهای چرب غیر اشباع است. به دلیل اینکه گردو حاوی مقادیر بالای اسیدهای چرب امگا ۳ (به خصوص اسید آلفالینولئیک) و فیتواسترولهاست، برای قلب مفید می باشد.

## فندق

این مغز به نسبت سایر مغزها دارای چربی بیشتری است به این ترتیب که در هر ۱۰۰ گرم از آن ۶۴ گرم چربی وجود دارد. در کنار چربی، پروتئین بالایی نیز در این مغز وجود دارد. به طوری که در همین مقدار از فندق، ۱۴ گرم پروتئین وجود دارد. به طور کلی، متخصصان تغذیه مصرف مخلوط این مغزها را در حجم کم اما با یکدیگر توصیه می نمایند تا یک وعده غذای کامل به بدن برسد. در ضمن بهتر است از این مواد غذایی در میان وعده صبح و یا بعد از ظهر استفاده شود و هر چه به سمت زمان خواب نزدیک تر می شوید به دلیل دیر هضم بودن آنها، توصیه می شود که کمتر استفاده شود.

## نخودچی و کشمش

نخودچی از جمله مواد غذایی است که به عنوان یک ترکیب پر پروتئین توصیه می گردد و می توان آن را به بچه ها و نوجوانان به عنوان یک میان وعده توصیه کرد. کشمش هم تمامی خواص انگور را دارد با این تفاوت که در طول فرآیند خشک شدن درصد پتاسیم و قند آن افزایش یافته و به این دلیل آن را به افرادی که مبتلا به دیابت هستند توصیه نمی کنند.

## توت و انجیر

توت یکی از خشکبار مناسب به خصوص برای افرادی است که در حال کاهش وزن هستند. قند عالی موجود در آن چاق کننده نبوده و برای جذب به انسولین نیاز ندارد به این دلیل به افراد مبتلا به دیابت نیز توصیه می شود. در طول رژیمهای لاغری نیز می توان از آن به عنوان یک شیرینی به همراه چای استفاده کرد. انجیر نیز به خصوص برای خانمهای در معرض کم خونی بسیار توصیه می شود. انجیر خشک در هر ۱۰۰ گرم دارای ۲۵۰ میلی گرم کلسیم و ۴ میلی گرم آهن است و به این دلیل برای تامین کمبود آهن و جلوگیری از پوکی استخوان توصیه می شود.